



保健安全だより 4・5・6月号

ふろりある保育園泉中央



ひと月前は緊張した様子だった子どもたちも環境に慣れ、園のあちらこちらでかわいい笑い声が聞かれるようになりました。晴れ渡った空に新緑の木々の中で思いっきり外遊びを楽しめるこの季節、園と家庭で協力し合い、子どもたちが健康で安全に活動を楽しめるようにしていきたいと思います。

子どもたちの健康と安全のために

規則正しい生活を送ろう

子どもの心と体の成長に不可欠な成長ホルモンは乳幼児期の場合、21時から23時の間が分泌のピークです。21時には熟睡モードに入れるように就寝するのが理想的です。



早寝早起きすることで・・・

- ① 感情をコントロールし、集中力を高められるようになる。
- ② 体験したことが記憶され、自信や自己肯定感が育まれる。
- ③ 感染症などへの抵抗力が高まり、病気になりにくくなる。



朝ごはんは しっかり 食べよう



乳幼児期は健康を保ち、成長を支えるため、バランスのとれた栄養が必要です。特に寝起きは脳を動かすエネルギーであるブドウ糖が空っぽの状態です。朝ごはんは一日を元気に過ごすために欠かせません。



朝ごはんを食べないと・・・

脳が働かないため、集中できない、愚図る、イライラする、疲れて怪我をする、免疫力が弱まる、生活のリズムが整わない、便秘になるなどの姿が見られます。できればパンよりもしっかり噛めるご飯の方がおすすめです。



しっかり磨いて 虫歯予防

子どもの歯に虫歯が多いと、おとなの歯が生えてくる際に問題を起こし、その後のあごや脳の発達に支障をきたす場合があります。乳幼児期のうちから習慣化させることが大切です。



歯みがきを嫌がったら・・・

- ・好きなキャラクターの力を借りる
- ・好きな味の歯磨き粉を使う
- ・歯磨きに遊びを取り入れる
- ・同年代の子が歯磨きしている姿を見せる
- ・ご褒美をあげる
- ・歌に合わせて磨く
- ・大人が楽しく歯磨きしてみせる
- ・オーバーアクションで褒める
- ・機嫌がいい時に再チャレンジする など

★大切なこの時期だからこそ、正しい生活が習慣となるようにしましょう★



保育室より

防犯のあいことば★

不審者が保育園に侵入するかもしれないという事を想定し、日頃から防犯意識を高め、対応できるように防犯訓練を行っています。不審者が園の敷地内に入り窓から室内を覗き込み、玄関を開けて侵入しようとする想定で訓練を行いました。110番通報を行い、窓や扉を施錠しカーテンを閉め不審者から見えな場所へ避難しました。子どもたちも保育者の指示を真剣に聞き泣くこともなく速やかに避難することができました。

最後に防犯の大切な合言葉「いかのおすし」についてイラストを見せ説明すると子どもたちの中には「知らない人についていかない」「すぐに逃げるよ」と覚えた言葉を子もいました。

ご家庭でも是非お子さんと一緒に合言葉の確認をしてみてくださいね。これからも子ども達の安全を第一に考えながら訓練を行っていききたいと思います。

